ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

பிங்கள மார்கழி 1977 டிசம்பர்

மலர் 15 இதழ் 12

வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

நமது கடமை

இன்றைக்கு நமக்குக் கிடைக்கும்படியான சாஸ்திரங்களை எல்லாம் ரட்சிக்க வேண்டும். நமக்குப் புரியவில்லை, உபயோகம் இல்லை என்று எதையும் ஒதுக்கிவிடக்கூடாது. நம்முடைய அசட்டுத்தனத்தினுலே, இருப்பதையும் இழந்துவிடக்கூடாது. அந்தக் காலம் என்ருல் ராஜாக்களுக்கு அவற்றை ரட்சிப்பது பொறுப்பாக இருந்தது. இப்போது, சர்க்காருக்கு நிம்மதியே இல்லை. ஒருபக்கம் பாஷைச் சண்டை, இன்னெரு பக்கம் சாதிச் சண்டை. இப்படி ஒரே பூசல். குடும்பங்களுக்கு ஒரே கஷ்டம். எப்படி வாழ்க்கை நடத்துவது, எப்படி ஜீவிப்பது என்ற ஒரே கவலை. என்ருலும் அலை ஓய்ந்துதான் ஸ்நானம் பண்ணுவது என்பது முடியாது. காட்டிலே சிங்கம் புலியை அடிக்கிறது. புலி மானை அடிக்கிறது. இருந்தாலும் அங்கே மான் குட்டி, புலிக்குட்டி எல்லாம் வளர்ந்துகொண்டும் விளையாடிக்கொண்டும்தான் இருக்கின்றன. நாளைக்கு என்ன செய்வோம், அடுத்த நிமிஷம் என்ன செய்வோம் என்று மனிதர்களைப்போல் அவை மனக் கஷ்டப்படுவதே இல்லை. நாமும் அந்த மாதிரி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நேற்றைப் பற்றியும் நாளையைப் பற்றியும் எதற்காக அழுதுகொண்டிருக்க வேண்டும்? எல்லாம் ஈச்வர சங்கல்பப்படி நடக்கிறது; நடக்கட்டும். இப்போது என்ன செய்யவேண்டுமோ அதைக் கவனித்துச் செய்யவேண்டும். நாமாகவே ஒன்றுசேர்ந்து தனியாகவோ கூட்டாகவோ நம்முடைய சாஸ்திரங்களை யெல்லாம் ரட்சித்துக்கொள்ள ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

— காமகோடி ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்வாமிகள்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
பிங்கள
மார்கழி
மலர்-15

1977
டிசம்பர்
இதழ்-12

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।
यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ।

எமது சொற்களில் நிறைந்த பரமேசுவரா! மங்களமான சொற்களால் உன்னை அழகாகப் பாடுவோம்! நீ இவ்வுலகம் நோயும் பிணியுமின்றி நல்லெண்ணத்துடன் விளங்க அருள்புரிவாயாக!

★

தோல் வியாதிகள் - (12)

இந்திரலுப்தம் - சொட்டை

தலை மீசை தாடி புருவங்களில் இயற்கையாயுள்ள ரோம கூபங்களின் அடிப்புறத்தில் கபத்தின் நெய்ப்பு அம்சத்தை பித்தமும் வாதமும் சேர்த்து அடைத்துவிடுகின்றன இதனால் ரோம கூபங்களுக்கு ரக்த ஸஞ்சாரம் அடைபட்டு மயிர் வளராமல் உதிர்ந்துவிடுகின்றன. அந்தந்த இடங்களில் தோஷ கோபத்திற்கு ஏற்றபடி சிறிய பெரிய சொட்டைகள் தழும்புபோல் தோன்றுகின்றன. கொஞ்சம் அரிப்பு இருக்கும். எரிச்சல் அதிகமிராது. ஆரம்பத்தில் நல்ல சிகித்ஸை செய்யாவிடில் வட்டம் வட்டமாய் சொட்டைகள் அதிகமாகலாம். இதில் ரோம கூபங்களில் அணுப்பூச்சிகள் வரலாம்.

குறிப்பு—இந்த இந்திரலுப்தம் தோல் வியாதியைச் சேர்ந்தது. தலையில் வழுக்கை விழுதல் குலபரம்பரையில் சேர்ந்தது. தோலில் ஏற்படினும் ஒரு வியாதியாய் எண்ணப்படுவதில்லை. அது குணமாகிறதும் இல்லை தலைக்கு கனத்த டொப்பி (Hat Helmet)யை வெள்ளைக் கார தேசத்தில்போல இடைவிடாமல் அணிந்துகொண்டு வேலை செய்பவர்கட்கு தலையில் வழுக்கை விழுகிறது ஸஹஜம். வழுக்கையும் வந்துவிட்டால் பிறகு டொப்பியை அணியாமல் விட்டாலும் வழுக்கை விழுந்த இடத்தில் மயிர் முளைப்பதில்லை.

இந்திரலுப்த சிகித்சை

1. சிவப்புக் குன்றுமணி விதையின் விழுது.

2. முள்ளுக்கத்தரி பழச்சாற்றில் சிவப்புக் குந்துமணியின் விதையை அல்லது வேரை அரைத்த விழுது.

3 யானை தந்தத்தைப் பொடித்துக் கொளுத்தி கரியாக்கிப் பொடித்த சூர்ணம், அஸல் ரஸாஞ்ஜனம் இரண்டையும் சேர்த்து எண்ணெயில் குழைத்துத் தயாரித்த மை

4. யானை தந்தத்தின் தூள்களை ஒரு மண்கல்சட்டியில் போட்டு மேல்புறம் ஒரு அசல் சட்டியினால் மூடி, சட்டிகளின் சந்து வழியே புகை வெளிவராதபடிக்கு பிளாஸ்டர் ஆஃப் பாரிஸ் (Plasterof Paris) ஞல் நன்கு அடைத்து சட்டியை கடுந்தியில் உள்ளே இருக்கும் தந்தம் கறியாகும் வரை எரித்து எடுத்துக்கொள்ளவும். தந்த சூர்ணத்தில் பாதி அளவு எடை அஸல் ரஸாஞ்ஜனக்கல் சேர்த்து இரண்டையும் வெள்ளாட்டுப்பாலில் அரைத்து மை ஆக எடுத்துக்கொள்ளவும்.

மேற்கூறிய நாலுவித மைகளும் சொட்டைகளைப் போக்கி மயிர் உண்டாக்குவதில் தோல்வி அறியாத கைகண்ட லேபங்கள் லேபங்களை தடவுவதற்கு முன்பு பவழமல்லி இலைபோன்ற சொற சொறப்பான ஒரு இலை அல்லது பன்றி மயிரினால் சொட்டைப் பிரதேசத்தை நன்றாய் அழுத்தித் தேய்த்துவிட்டு தடவவேண்டும். 10-15 நாட்களில் மயிர் முளைக்கும்.

கஜதந்த மசி ஒன்றே இந்திரலுப்தத்தைப் போக்கி நிச்சயம் மயிர் முளைக்கச் செய்யும். தோலின் துர்பலம், நோயின் நீண்டகால இருப்பு, அசுத்த ரக்தம் முதலிய காரணங்களினால் கஜதந்த மசியின் பிரபாவத்தினால் மயிர் முளைத்தாலும், முளைக்கும் மயிர் மிகவும் துர்பலமாகவும் நிறம் கனம் குறைவாகவும் சரியாய் வளராமலும் நிற்கும். அந்த நிலை வராமல் தடுக்க வந்ததையும் போக்க சில மருந்துகள் :—

1. மதுகாதிலேபம்

அதிமதுரம், நீலம் அல்லது கருப்பு செங்கழுநீர் புஷ்பம், மருள்வேர், கருப்பு எள்ளு இவைகளை கொஞ்சம் நெய் பசும்பால் சேர்த்து கையாந்துரை இலைச்சாறில் அரைத்து சொட்டையிருந்த இடத்தில் பூசி சில மணி நேரம் வைத்திருந்து அலம்பவும்.

2. குடுசி தைலம்

சீந்தில் கொடியின் கஷாயம் ½ லிட்டர், இதில் ஆலம் விழுது 50 கிராம், ஜடாமாம்ஸி சூர்ணம் 50 கிராம் இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்த கல்க்கம் நல்லெண்ணெய் ¼ லிட்டர் எல்லாம் சேர்த்து இரும்பு வாணயில் வைத்து 7 நாட்கள் வெய்யிலில் உலர்த்தவும். இதில் அநேகமாய் ஜலம் முற்றிலும் சுண்டிவிடும். அவசியமாயின் இளந்தீயில் சிறிது நேரம் காய்ச்சி எடுத்துக்கொள்ளவும். சாதாரண தைலபாக முறைபோல் எண்ணெயை வடிகட்டக்கூடாது. எண்ணெயையும் கல்க்கத்தையும் சேர்த்து மத்தித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

மதுகாதி லேபம் குடுசி தைலம் ஏதாவதொன்றை சொட்டையிருந்த இடத்தில் சிலநாட்சுள் உபயோகத்தினால் மயிர் அடர்த்தியாகவும் கனமாயும் நெய்ப்புள்ளதாயும் ஆகும்.

தாருணகம்

மேற்கூறிய இந்திரலுப்தம் என்ற ரோகத்தில் தலை தாடி மீசை புருவங்கள் ஆகிய இடங்களில் ஒன்றிரண்டு இடங்களில் மட்டும் புழுவெட்டினால் மயிர் உதிர்ந்து சொட்டைகள் உண்டாகின்றன. இந்த தாருணகம் என்ற வியாதியில் தலை முதலிய இடங்களில் மயிர் உதிர்ந்து கொண்டிருக்கும். மயிர் முளைக்கும் இடம் வரட்சியாகும். அரிப்பு அதிகமிருக்கும், பாளம் பாளமாய் தோலில் சிறு வெடிப்புகள் உண்

டாகும். உணர்ச்சி இராது. இந்த வியாதிக்கு காரணம் கபவாதங்களுடைய கோபம். தாருணகம் இந்திரலுப்தம்போல் அவ்வளவு சீக்கிரம் குணமாவதில்லை. நாளடைவில் குணமாகிவிடும்.

சிகித்ஸை

முதலில் சிரோபஸ்தி செய்யவேண்டும். பிறகு ஸ்வேதமும் ரக்த மோக்ஷமும் மருந்து சூர்ணத்தினால் நஸ்யமும் செய்யவேண்டும். சிரோபஸ்தி ஸ்வேதம் ரக்த மோக்ஷணம் நஸ்யம் இவையெல்லாம் வைத்தியரால்தான் செய்ய சாத்தியம். இந்த சோதனை சிகித்ஸை செய்தபின்பு தைலத்தினால் நஸ்யம் தலைக்கு அப்யங்கம் இரண்டும் சிலமாஸங்கள் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

நஸ்ய தைலங்கள்

நல்லெண்ணெய் $\frac{1}{4}$ லிட்டர், நெல்லிக்காய் சாறு $\frac{1}{2}$ லிட்டர், பசும் பால் $\frac{1}{4}$ லிட்டர், அதிமதுரம்-கல்க்கம் 30 கிராம் ஒன்றுசேர்த்து தைல முறைப்படி தயாரிக்கவும். தனி வேப்பெண்ணெயின் நஸ்யமும் நல்ல குணம் தரும்.

அப்யங்கத்திற்கு—கேசராஜ தைலம், நீலிபிருங்காதி தைலம், சந்தனாதி தைலம் இவை சிறந்தவை. குளிர்ந்த ஜலத்தில் தலைக்கு ஸ்நானம், எண்ணெயைப் போக்க பயறு கடலைமாவு வடித்த கஞ்சிகளின் உபயோகம் அவசியம். அதிக உஷ்ண ஜலம், சீயக்காய் சோப்புகளை உபயோகிக்காததும் அவசியம்.

பலிதம் நரை

வயது மூப்பினால் தலைமயிர் வெண்மையாகி ஏற்படும் நரை சுபாவமானது. கிழத்தன்மை வருவதற்கு வெகுகாலம் முன்பே ஏற்படும் நரை மனோதோஷத்தினாலும் சரீரதோஷத்தினாலும் ஏற்படுகிறது. கோபம் சோகம் ஆகிய மனோதோஷத்தினால் இக்காலத்தில் தலைமயிர் நரைக்கின்றது. மிதமிஞ்சிய சரீர உழைப்பு, உஷ்ணாதிக்யம், பித்த கோபம் ஆகிய சரீர தோஷத்தினாலும் பலிதம் உண்டாகிறது. பரம்பரையாக சிறுவயதிலேயே சிலருக்கு மயிர் நரைப்பது தாய்தந்தையினரின் சுக்கில ஆர்த்தவ பீஜதோஷத்தினால். மூப்பினாலும் பீஜ தோஷத்தினாலும் ஏற்படும் நரையை சிகித்ஸையினால் போக்கமுடியாது.

சிகித்ஸை

மனஸ் சரீர தோஷங்களினால் ஏற்படும் நரையில் இந்தக் காரணங்களை அகற்றவேண்டியது. உஷ்ணம் பித்தங்களினால் ஏற்படும் நரையில் உள்ளுக்கு இந்த தோஷங்களைப் போக்க குளுமையை உண்டாக்கி,

பித்தாதிக்கியத்தைக் குறைக்கும்—பால் நெய் மதுரரஸம் மிகுந்த பண்டங்கள், பழங்கள், மிகுந்த ஆஹாரம், குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானம் இவைகளை அப்பியஸிக்கவேண்டியது.

நஸ்யம்

1. வேப்பெண்ணெய் மூலிகை எதுவும் சேர்க்காமல் தனியே மூக்கில் காலை மாலை 6-7, சொட்டுக்கள் ஊற்றி உறிஞ்சவும்.

2. வேப்பம்பருப்பை கையாந்துரைச் சாறில் 7 நாட்கள். பிறகு வேங்கைமரப் பட்டைக் கஷாயத்தில் 7 நாட்கள் ஊறவைத்துவிட்டு உலர்த்தி அந்த விதையிலிருந்து தயாரித்த எண்ணெயின் நஸ்யம் வெகு சீக்கிரம் மயிரைக் கறுக்கச்செய்யும் இந்த விதம் தயாரிப்பது மிக்க சிரமசாத்தியம். வேப்பெண்ணெய் 1 பங்கு, கையாந்துரைச்சாறு 2 பங்கு, வேங்கைமரக் கஷாயம் 2 பங்கு ஒன்றுசேர்த்து ஒரே நாளில் காய்ச்சாமல் தினம் சிறிதுநேரம் இளந்தீயில் காய்ச்சிவிட்டு 4-வது நாள் பூரா திரவமும் சுண்டக்காய்ச்சி எடுத்து நஸ்யமிடலாம்.

3. நல்லெண்ணெய் 1 பங்கு, கையாந்துரைச்சாறு 4 பங்கு, பால் 2 பங்கு, அதிமதுரம் $\frac{1}{4}$ பங்கு கல்க்கம். தைல முறைப்படி காய்ச்சிய நஸ்ய தைலம் சிறந்தது.

குறிப்பு—மூக்கு துவாரம் சிரஸின் உட்புறத்திற்கு கிட்டின நேர் வழி. ஆதலால் மூக்கு துவாரத்தில் ஊற்றி உறிஞ்சப்படும் நஸ்ய தைலத்தின் சக்தி சிரஸ்ஸுக்குள் சீக்கிரம் நன்றாய் பரவி தலைமயிருக்குப் போஷணை கொண்டுபோகும் நாடிகள் வழியே கேசத்தின் மூலங்களில் நரை தோஷத்தைப்போக்கி கருமையைச் செய்கிறது. ஆதலால் தலை நரையில் நஸ்யம் மிகவும் உபயோகமான சிகித்ஸை.

மயிருக்குக் கருமை செய்யும் லேபனங்கள்

1. திரிபலா, அவரிவேர், அயப்பொடி. கையாந்தூரை இவைகளை செம்மறியாட்டின் மூத்திரத்தில் அரைத்து மேலே தடவுதல்.

2. அவரிவேர், சங்கு, அன்னபேதி இவைகளைப் புளித்த காடியில் அரைத்துத் தடவுதல்.

குறிப்பு—நரையைப் போக்க மேலுக்கு செய்யும் லேபனம் எல்லாம் மயிருக்கு தாற்காலிகமான கருமை நிறத்தைத்தான் உண்டு பண்ணும். சிலருக்கு லேபனங்கள் ஒற்றுக்கொள்ளாது. உள்ள நரை மயிரும் உதிர்ந்துபோகலாம். ஆதலால் மேல் லேபங்களை உபயோகிப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல.

கேசவிலாஸ தைலம், ஜபாகுஸும தைலம், மதயந்தியாதி தைலம், பிருங்காமல தைலம், சந்தனாதி தைலம் இதுபோன்ற தைலங்களை

நிரந்தரமாய் மேலுக்கு தடவிக்கொள்வதும், நஸ்யம் அணு: தைலத்தினால் செய்துகொள்ளுவதும் அகால பலிதத்தை நாளடைவில் நிச்சயமாய் போக்கும். எப்பொழுதுமே உபயோகிக்கிறவர்கட்கு நரை அகாலத்தில் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

ச்வித்ரம் வெள்ளைக்குஷ்டம் (श्वित्रम्)

வெள்ளைக்குஷ்டம் தோல்ரோகங்களில் முக்கியமான ஒன்றாயினும் மஹாகுஷ்டங்களின் வகுப்பில் சேர்ந்ததல்ல. இதில் உள்தோலில் உள்ள தோலுக்கு நிறம் உண்டாகும் ரஞ்ஜக பித்தம் மட்டும் அந்தந்த குறிப்பிட்ட இடத்தில் குறைந்து அல்லது அழிந்துபோவதால் மேல் தோலில் நிறம் மாறி வெண்மை உண்டாகிறது. இயற்கையான தோல் வர்ணம் போவதால் ச்வித்ரம் வெண்குஷ்டம் என்று நோய் வர்க்கத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதே தவிர வெள்ளைக்குஷ்டம், மஹா குஷ்டம்போல் ஒட்டுவார் ஒட்டியல்ல. இதில் கிருமி, துர்நீர் ஒழுகல் முதலியன ஏற்படுவதில்லை. பார்வைக்கு ஏதோ விகாரமாய் இருக்கிறது என்பது தவிர வேறு தொந்திரவில்லை.

வெண்குஷ்டத்திற்கு ஸம்ஸ்கிருதத்தில் குஷ்டம் என்று பெயர் இல்லை. தாருணம் (दारुणम्) அருணம் (अरुणम्) கிலாஸம் (किलास:) என்று மூன்று பெயர்கள். கிலாஸ: என்ற பெயரில்தான் வேதத்தில் இந்த ரோகம் விசேஷ சிகித்சையுடன்கூட வர்ணிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ரக்தத்தில் வாத பித்த சிலேஷ்மங்களுடைய ஸம்பந்தத்தினால் தோலின் வெண்மை நிறத்தில் அதிக வெண்மை, சிறிது சிவப்புகலந்த வெண்மை, தாமரைப்பூ போன்ற நிறம், வழவழப்பு, சொறசொறப்பு ஆகிய பேதங்கள் உண்டாகின்றன சில ஸமயம் சிலருக்கு வெண்மையிலிருந்து தோல் கணங்கள் உதிருகின்றன.

ச்வித்ரங்கள்

சில சொஸ்தமாகக்கூடியவை. சில சொஸ்தமாகாதவை. உள்ளங்கால் உள்ளங்கைகள் விரல்களின் நுனி, நகப்பக்கம், ஆண் பெண் குறிப்பக்கம், ஸ்தனங்களின் நுனி இந்த இடங்களில் ஏற்படும் வெண் குஷ்டம் அநேகமாய் சொஸ்தமாகிறதில்லை. மற்ற சரீர பிரதேசங்களில் வரும் வெண்மை வெகு வருஷம் சிகித்ஸையே செய்யாவிட்டால் பிறகு குணமாவது சிரமம். தாய் தந்தையரின் பீஜ தோஷத்தினால் வருவதும் சொஸ்தம் ஆவது மிக கடினம். மற்றவைகள் ஆரம்பத்திலேயே நல்ல சிகித்ஸை செய்துகொண்டால் பூர்ணமாக சொஸ்தமாகிவிடும். அதிகமாகாமல் கண்டிப்பாய் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

ஔஷதங்கள் வெகு எண்ணிக்கைகளில் நூல்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனாலும் வைத்தியர்கள் தன் குரு பரம்பரையில்

வந்ததும் தனது அநுபவத்திலும் கைகண்டதுமான இரண்டு மூன்று மருந்துகளை பிரயோகம் செய்துகொண்டிருக்கின்றனர். வெண்குஷ்டத்திற்கு கூறப்பட்ட மருந்து சரக்குகளில் மிக முக்கியமானது கார்போக அரிசி மூலிகை வர்க்கத்தில், கோமூத்திரம் பிராணி வர்க்கத்தில். தாளகம் தாதுவர்க்கத்தில். வெய்யில் இயற்கையில்.

மேல் மருந்துகள்

1. கார்போக அரிசி 100 கிராம், சுத்ததாளகம் 25 கிராம், கோமூத்திரத்தில் நன்கு அரைத்த விழுது உபகாரமானது.

2. கார்போக அரிசியின் சுய எண்ணெய் வெள்ளையில் தடவி அந்த இடத்தை நல்ல வெய்யில் படும்படிக்கு 30-40 நிமிஷம் வைக்க வேண்டும்.

3. புங்கமரம், எருக்கு, கள்ளி, சரக்கொன்னை, ஜாதி இந்த ஐந்து மூலிகைகளுடைய இலைகளை ஸம அளவு சேர்த்து கோமூத்திரத்தில் அரைத்த விழுது

4. அவல்குஜாதி லேபம் :—

கார்போக அரிசி 100 கிராம், சரக்கொன்னையிலை 100 கிராம், மஞ்சள் பொடி 50 கிராம், நீரடிமுத்து 50 கிராம், தாளகம் 25 கிராம், மொத்தம் 325 கிராம். எல்லாவற்றையும் பொடித்து கோமூத்திரத்தில் 3 நாட்கள் தினம் புதிய மூத்திரம் சேர்த்து ஊறவைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பிறகு சூர்ணம் செய்துகொண்டு இதில் கார்போக அரிசியின் சுயஎண்ணெய் தேவையளவு சேர்த்து நெகிழ அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த நாலுவித லேபங்களும் அநுபவத்தில் நல்ல குணம் தருகின்றன.

குறிப்பு—சில இடங்களில் இந்த மேல் லேபங்கள் சிலநாட்கள் உபயோகிக்கப்பட்ட பின்பு தடவின இடத்தில் சிறிது வேக்காடும் எரிச்சலும் புண்ணும் ஏற்படலாம். இது இந்த ரோகத்தில் ஒரு நல்ல குறியே. புண் ஏற்பட்டவுடன் இந்த லேபத்தை தாற்காலிகமாக நிறுத்தவும். மஹாதிக்தக கிருதத்தை சில நாட்கள் பூசவும். புண் ஆறிவிடும். பிறகு திரும்பவும் பழைய லேபத்தை உபயோகிக்கவும். புண் ஏற்படாது. வெள்ளை இடத்தில் சிறுசிறு கரும்புள்ளிகள் ஒன்றொன்றாய் கிளம்பும். தொடர்ந்து மருந்தைத் தடவவும். பூராதோலும் நாளடைவில் சரியான இயற்கை நிறத்தை அடையும்.

உள் மருந்துகள்

1. நெல்லிக்காய் கருங்காலி வைரம் இவை இரண்டும் சேர்த்து தயாரித்த கஷாயம் காலை மாலை சாப்பிடவும்.

2. கார்போக அரிசி, கருப்பெள்ளு இரண்டையும் சூர்ணித்து காலே மாலே பாலுடன் சாப்பிடவும்.

3. கார்போக அரிசி சூர்ணத்தை சீந்தில் கொடி கஷாயத்துடன் சாப்பிடவும். இவைகள் சொஸ்தத்தை சீக்கிரப்படுத்தும்.

4. ஷட்பல்லவ சூர்ணம் (षट्पल्लव चूर्णम्)

வில்வ இலே, துளசி இலே, சங்க இலே, மருதாணி இலே, காலமேக இலே (நாட்டு நிலவேம்பு) வல்லாரை 6 இலேகளேயும் நிழலில் உலர்த்தி சூக்ஷ்ம சூர்ணமாய் செய்துகொண்டு வயதுக்கேற்றபடி 1-3 கிராம் அளவு காலே மாலே பாலுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.

குறிப்பு—இந்த ஷட்பல்லவ சூர்ணத்தின் உபயோகம் வெள்ளேக் குஷ்டத்தில் மிகவும் நல்ல குணம் தருகிறது. இது அநுபவம் என்று ஒரு பெரியவர் கருணேயுடன் சொன்னார். சென்ற சுமார் 10 வருஷங்களாக திருச்சி ஆயுர்வேத யூனியன் ஸ்தாபனத்தில் இந்த ஔஷதம் தயாரிக்கப்பட்டு வழங்கப்படுகிறது வெண்மை தோல் நோயாளிகள் பலர் இதை உபயோகித்து நல்ல குணம் தருகிறது என்று நன்றியுடன் தெரிவிக்கின்றனர்.

பத்தியம்—மற்ற தோல் வியாதிகளில் போல் வெள்ளேத் தோல் வியாதியில் விசேஷ உணவு பத்தியம் தேவையில்லே. ரக்த விருத்தியளிக்கும்படியான நல்ல பால், தயிர், நெய் மாமிசம் புசிப்பவர் வெள்ளாட்டுக் கல்லீரல் (Liver) சாப்பிட்டுக்கொண்டிருத்தல் போதுமானது. ரக்தவிருத்தி புஷ்டிதரும் ஆகாரம் கிடைக்காவிட்டால் நவாயஸம், மண்டூர வடகம், காலமேக நவாயஸம், பிரவாள பிஷ்டிகளில் ஏதாவதொன்று தொடர்ந்து சாப்பிடுவது அவசியம்,

ஆரோக்கியத்தின் பாதுகாப்பில் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டிய அம்சம் தோல். தேகத்தில் இருக்கும் அங்க ஆசயங்களில் உட்புறம் வெளிப்புறம் இரண்டிலும் முற்றிலும் எங்கும் பரவியுள்ளது தோல், சீதோஷ்ண ஸ்பர்ச அறிவை அளிக்கும் இந்திரியம் மட்டுமல்ல தோல். பார்வை, கேள்வி, சுவை, மணம் ஆகிய மற்ற நாலு அறிவுகளுடைய ஸ்தானங்களாகிய கண் - செவி - நாவு - நாஸிகைகளுடைய செய்கைகளும், அந்த ஸ்தானங்களில் வியாபித்து இருக்கும் தோல் மூலமேதான் நடைபெறுகின்றன. மேலும் உடலின் மலங்களே வியர்வை மூலம் தோல் வெளிப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கிறது. அப்பியங்கம் மூலம் உடலுக்குப் புஷ்டியும் சேர்ப்பிக்கிறது. உடலின் காந்தி-லாவண்யம்-மிருதுத்தன்மை-அழகுக்கெல்லாம் ஆதாரம் தோல்தான். ஆதலால் தோலே எப்பொழுதும் விசேஷ கவனத்துடன் ஸம்ரக்ஷித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம்.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரமும் அநுபவமுள்ள அறிஞர்களும் சொல்லுகிற படிக்கு தினசரி நடத்தை, பருவகாலத்திற்கு ஏற்ற நடத்தை, ஸ்நானம், உடை, உணவு இவைகளை அநுஷ்டித்துக்கொண்டிருந்தால் முக்கியமாய் அப்பியங்கம் முறைப்படி செய்துகொண்டிருந்தால் போதுமானது. எந்த அலுவலில் எந்த ஊரில் இருப்பவருக்கும் செய்யமுடியாத விஷயமில்லை இவை எதுவும். இவைகளை முடிந்தவரை அநுஷ்டித்துக்கொண்டிருந்தால் தோல் வியாதி எதுவுமே வராது, ஒட்டாது, ஜன்மாந்திர பாபமும்-பீஜதோஷமும் இருந்தாலொழிய.

★

பற்கள் பாதுகாப்பு - எளிய முறை

உமிக்கரி அல்லது சாம்பலை முக்கியச் சரக்காகக்கொண்டு குறைந்த செலவில் பற்பொடி தயாரித்துக்கொள்ளலாம். உமிக்கரி அல்லது ஜலத்தில் கரைத்தெடுத்துக் காயவைத்த சாம்பல் 100 கிராம், கிராம்பு, வால்மிளகு, லவங்கப்பட்டை, வாஸனை கோஷ்டம் வகைக்கு 5 கிராம், சூடம் 2 கிராம் இவைகளை நன்கு தூளாக்கிக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கிருச சரீரம்

ஸமம் ஸ்தூலம் கிருசம் என்று மூன்றுவித சரீர பேதங்களில் ஸ்தூலம் கிருசம் இரண்டும் கெடுதல். சரீரம் அதிக ஸ்தூலமாவதற்கு காரணமும் பரிகாரமும் சென்ற இதழில் கூறப்பட்டுள்ளன ஆகாரம் ஆசரணை இரண்டுதான் சரீரம் மிகவும் கிருசமாவதற்கும் முக்கிய காரணங்கள்.

1. **ஆஹார வர்க்கத்தில்**—தேஹத்தில் அதிக வரட்சியை உண்டாக்கும், நெய்ப்பில்லாத, வாத தோஷத்தை அதிகப்படுத்தும், உரைப்பு கசப்பு துவர்ப்பு க்ஷாரம் சுவைகொண்ட உஷ்ண வீர்யமான பண்டங்கள். மேலும் நெய் பால் வெண்ணெய் தயிர் மோர் மாமிசம் மீன் முட்டை பழங்கள் பச்சைக் காய்வகைகள் கொஞ்சங்கூட இல்லாத உண்டி வகைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது, உடல் தாதுக்களைப் புஷ்டிசெய்யாமல் இளைக்கச் செய்யும். போதுமான அளவு சாப்பிடாமல் மிகவும் குறைத்தே சாப்பிடுதல், அதிக உபவாஸம் இருத்தல் இவையும் அதிக இளைப்புக்குக் காரணம்.

2. **சரீர ஆசரணையில்**—சக்திக்கு மீறி தேகாப்பியாசம், ஓய்வின்றி நிரந்தரமாய் அதிக வேலை செய்தல். இரவில் வேண்டிய அளவு தூங்காமை இவையும் தேக மெலிவிற்குக் காரணம்.

3. **மனஸில்**—அதிக கோபம் சோகம் ஏற்படுதல் மனோதோஷமாயினும் உடலை நன்ருய் இளைக்கச் செய்யும்.

4. **சிகித்ஸையில்**—வமனம் விரேசனம் ரக்த மோக்ஷம் என்ற சோதன சிகித்ஸையில் செய்யும் கார்யத்தில் ஏற்படும் அதியோகம்—மிக அதிகமான வாந்தி பேதி ரக்தப் போக்குகள் மற்றபடி நோய்களில் ஏற்படும் வாந்தி பேதிகள் மதுமேஹம் ராஜயக்ஷ்மா முதலிய வியாதிகள் ஸ்திரீகளுக்கு மாதவிடாயில் அதிக ரக்தப்போக்கு இவைகள் எல்லாம் உடல் இளைப்புக் காரணங்கள்.

5. **இயற்கையில்**—வயது முதிர்ந்து மூப்பு ஏற்படும் நிலையில் உடல் சுபாவமாக இளைக்கும்.

6. **பீஜ தோஷம்**—கர்ப்பதாரண சமயத்தில் தாய் தந்தையரின் சுக்கில சோணித பீஜம், வாயுவினுல் கெடுக்கப்பட்டிருந்தால் பிறவியிலேயே பொதுவாய் உடம்பு மெல்லியதாகும். பீஜ தோஷத்தினுல் பிறவியிலேயே இளைத்த சரீரத்தில் விசேஷ கஷ்டங்கள் ஏற்படுவதில்லை, பார்வைக்கு ஒரு மாதிரியாக இருப்பது மட்டும்தான். ஆனுல் பிறவி கிருச சரீரம் உள்ளவர் தாதுக்களை இளைக்கச்செய்யும் காரணங்களை அப்பியசித்தால் மற்றவர்களைவிட இவர்களுக்குக் கஷ்டம் சீக்கிரம் அதிக அளவில் ஏற்படலாம். ஆதலால் பிறவி கிருச தேஹிகள் எப்

பொழுதுமே ஜீர்ண சக்தியை அநுஸரித்து புஷ்டிகரமான ஆகாரங்களை ஸேவிக்கவேண்டும். உடலை சுண்டச் செய்யும் மற்ற காரணங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

வயது முதுமையில் ஏற்படும் மெலிவு மனிதருக்கு இயற்கையன்னை அருளும் நன்மையே. சுமார் 55 வயதிற்குமேல் ஆண்டிற்கு ஆண்டு கிரமேண சரீரத்தின் எடை குறைவதுதான் ஆரோக்கியம். வயது முதிர்ச்சியில் உண்டாகும் சோர்வு களைப்புகள் அதிகம் இராது.

ஆஹார ஆசரணை தோஷங்களினால் அதிக கிருசமான சரீரிகளுக்கு வயிறு குடல் எல்லாம் சுண்டிப்போயிருப்பதால் புஷ்டியான ஆகாரமும் திருப்தியாய் சாப்பிட முடியாது. வேலை உடற்பயிற்சி ஸம்போகங்கள் ஒன்றும் செய்ய முடிவதில்லை நன்றாய் சாப்பிட முடிவதில்லை. பசி தாகம் தாங்கமுடிவதில்லை. காற்று சீதோஷ்ணமும் பொறுக்கமுடிவதில்லை. இவர்களை சிறிய குற்றங்களும் வியாதிகளும் எளிதில் பலமாய் தாக்கும். வாத ரோகங்கள், காஸம், சுவாஸம், க்ஷயம், குல்மம், சூலம், உதரம், கல்லீரல் மண்ணீரல் வியாதிகள், மூலம் கிரஹணி முதலிய ரோகங்கள் ஒன்றின் பின்றொன்றாய் தொடரும். வாழ்நாளும் குறையும்.

சிகித்ஸை

முதலில் முக்கியமாய் சரீரம் அதிக கிருசமாவதற்கு உள்ள காரணங்கள் எல்லாவற்றையும் முற்றிலும் அகற்றவேண்டும்.

ஆசரணைகளில்—நித்திரை முக்கியம். இரவில் பூராவாகத்தூங்க வேண்டும். பகலிலும் 1-2 மணி நேரம் நன்றாய் தூங்குவது சரீர புஷ்டியை சீக்கிரம் செய்யும். தூக்கத்தையும் சரீராங்கங்களுக்கு ஸுகத்தையும் உண்டுபண்ணும் மிருதுவான சுத்தமான படுக்கை ஆஸனங்களை உபயோகிக்கவேண்டும். உடம்பைப் பிடித்துவிடுவது, மாபலாதி தைலம், சந்தனாதி தைலம் முதலிய வாதஹரமான தைலங்களால் அப்பியங்கம் செய்துகொள்ளுவது ஆழ்ந்த நித்திரையை நன்கு உண்டுபண்ணும் பிரியமான நண்பர்கள், குழந்தைகள் உத்தியானங்கள், நதிகள், சமுத்திரம் இவைகளைப் பார்த்தல் நல்லது. அதி உஷ்ணமான பிரதேசத்தில் வெய்யில் கடுமையான ஊரில் வசிப்பவர், குளுமையான மலைப்பிரதேசங்களுக்குச் சென்று தாற்காலிகமாக வசித்தல் உத்தமம் அதற்கு வசதியில்லாதவர் தனது இருப்பிடத்திலேயே விளாமிச்சவேர் தட்டியினால் செயற்கைக் குளிர்ச்சியைச் செய்துகொள்ளுவதும் நடுப்பகலில் இருட்டறையில் இருப்பதும் வெளியில் அலையாமல் வீட்டிலிருப்பதும் உபகாரம். உடம்பு நன்றாக தேறும் வரையில் உடற்பயிற்சியை தகுந்தபடி குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஸம்போகத்தை நிறுத்தி வைக்கவேண்டும்.

மனஸில் சோகம் பயம் பொறாமை அஸூயை முதலியவைகளுக்கு இடம் தரவேகூடாது

அன்னபானங்கள்—எருமைப்பால் தயிர் வெண்ணெய் நெய், புழுங்கலரிசி, பஞ்சாப் கோதுமை, ஊறவைத்த சுண்டல் செய்யப் பட்ட உளுந்து பயிறு முதலிய தான்யங்கள் ஸக்துமா மாமிஸம், முட்டை, கரும்பு. இனிப்பான பக்ஷணங்கள் பண்டங்கள், கிழங்குகள், காய்கள் தேங்காய், இளநீர், பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம் திராக்ஷை, கொய்யா முதலிய பழங்கள் இவைகளை ஜீர்ணசக்தியை அநுஸரித்து பிரியமாய் இருப்பவருடன் சேர்ந்து புசிக்கவும்.

ஔஷதங்கள்

இந்தக் காலச்சூழ்நிலையில் தான்யங்கள் பழங்கள் காய்கள் எல்லாம் செயற்கை உரங்களால் குணங்கள் வீர்யங்கள் எல்லாம் குறைந்து போனவைகளே எங்கும் கிடைப்பதால், அன்னபானங்களினால் மட்டும் தாதுக்களுக்குத் தேவையான போஷணையை அடைய முடிவதில்லை. சுத்தமான பால் தயிர் நெய்யும் இல்லை ஆதலால் உடல் இளைப்பைப் போக்குவதற்கு பலம் வருவதற்கு ஔஷத ஸேவையும் அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது.

அமுக்கிராக் கிழங்கு முதுக்கன் கிழங்கு, பால் முதுக்கன் கிழங்கு, தண்ணீர்விட்டாங் கிழங்கு, குருந்தோட்டி வேர் வகைகள், ஜீவந்தீ காகோளி முதலிய இனிப்பு வகை ஔஷதிகள் சேர்த்துத் தயாரிக்கப் பட்ட ரஸாயன குணமுள்ள ஔஷதங்கள் மிக உபகாரம்.

சியவனப்பிராசம், அமிருதப்பிராசம், அசுவகந்தா லேஹியம், சாகலாதி கிருதம், ஆமலக ரஸாயனம் பிராம்ஹ ரஸாயனம், 101 ஆவிருத்தி க்ஷீரபலா தைலம் இவை சிறந்த ரஸாயன ஔஷதங்கள்.

ஸமம் ஸ்தூலம் கிருசம் என்ற மூன்றுவித சரீரங்களில் ஸ்தூலம் கிருசம் இருவித சரீரங்களும் அடிக்கடி பலவித கஷ்டங்களாலும் கடும் நோய்களாலும் பீடிக்கப்படும். ஆதலால் தகுந்தபடி சிகித்ஸைசெய்து கொண்டு சரீரத்தை ஸமநிலையில் இருக்கும்படி கவனமாய் காப்பாற்ற வேண்டும்.

முக்கியக் குறிப்பு—இக்காலத்தில் மனுஷ்ய சுபாவத்தில் அதிக இளைப்புள்ளவர் புஷ்டியைக் கோரி வைத்தியரிடம் செல்லுகின்றனர். அதிகப் பெருமனாக இருப்பவர் தனது உடலின் இளைப்பை விரும்பு கிறதில்லை. இது அறியாமை. அதிகப் பெருமன் அதிக மெலிவு இரண்டும் கெடுதலாயினும், இளைப்பைவிட பெருமன் அதிகமான கெடுதல். ஏனெனில் ஸ்தூல சரீரத்தை எல்லா வியாதிகளும் சீக்கிரம் ஆக்கிரமிக்கின்றன. வகுவான ரோகங்களும் பலமாய் தாக்குகின்றன. உடல் பெருமனை நிரபாயமாய் குறைக்கச்செய்யும் மருந்துகளும் குறைவு. ஆதலால் ஸ்தூல சரீரிகள் முக்கியமாய் ஸம சரீரத்தை அடைய முயற்சி அவசியம் செய்யவேண்டும்.

★

எளிய சில ரஸாயன முறைகள்

"குளிர்ந்த நீர், பசும்பால், தேன், நெய் இந்த திரவ பதார்த்தங்களைத் தனித்தனியாகவோ, இரண்டிரண்டாகவோ, மூன்று மூன்ருகவோ, நான்கையுமோ சேர்த்துக் காலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். சரீரம் தளராமல் நீண்டகாலம் வயதை நிலையில் நிறுத்தும்." இப்படி சரகர் குறிப்பிடுகிருர்.

காலையில் துயிலெழுந்து சரீரசுத்தி தந்தசுத்தி முதலியன முடிந்ததும் இந்தப் பானத்தைப் பருகவேண்டும். இதில் மொத்தம் 15 யோகங்கள் (முறைகள்) தொகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. ஜலரஸாயனம்—முதலிரவு மண் பானையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் தண்ணீரை சுமார் 8 அவுன்ஸ் முதல் 12 அவுன்ஸ் அளவு வரையில் குடிக்கலாம். நீரின் அளவைக் குடலுக்கு ஏற்றவாறு அமைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் நிரம்ப நீரைத் தனியாகப் பருகினுல் சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் சில நாட்களுக்கு இரண்டுதடவை மலப்பிரவிருத்தி-பேதிகூட ஆகலாம். பசி குறையலாம். ஜலத்தினுல் மலமிளகி விரேசனம் ஆகும். மிருதுக்குடல் வாய்ந்தவர் ஜலத்தின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த ஜலம் மட்டும் தனியாகப் பருகும் முறை (யோகம்) வாதபித்த கபங்கள் தோஷங்கள் ஸம நிலையில் இருக்கும் உடற்பாங்கில் (பிரகிருதியில்) இருப்பவருக்கு நன்மை. மலச்சிக்கல் இயல்பாய் இருப்பின் அதைச் சீர்செய்துவிடும்.

2. க்ஷீரரஸாயனம்—பசுவின்பால் - குடலுக்கு ஏற்றபடி சுமார் 4-12 அவுன்ஸ் சாப்பிடவேண்டும். காய்ச்சாத பச்சைப் பாலில் ஸத்து மிக அதிகம். (தாரோஷ்ணம் அமிருதோபமம்) கறந்த சூட்டோடு உள்ள பால் அமிருதத்திற் கொப்பானது என்று ஆயுர்வேதம் அறிவித்துள்ளது. கறந்தசூடு தணியும் முன்பு அந்தப்பால் பருகுவது உத்தமம் என்று வாய்ப்புண் வயிற்றுப்புண் எரிச்சல் உஷ்ணுதிக்கம் உள்ளவருக்குச் சொல்லுவது நமது குடும்பங்களில் பழக்கம்.

குறிப்பு—பச்சைப்பாலில் ஸத்து அதிகம் எனினும் கறந்த சூட்டுடன் பருகவேண்டும். கறந்தசூடு ஆறிவிட்டால் பாலை நன்ருய் காய்ச்சியே குடிக்கவேண்டும். காய்ச்சாமல் சாப்பிட்டால் பலவிதக் கெடுதிகள் உண்டாகும். மேலும் பச்சைப்பால் சாப்பிடுவதில் பசு, அதன் தீனி, கட்டுத்தரை, கறப்பவன் கைகள், பால் பாத்திரம் இவைகளின் சுத்தி விஷயத்திலும் கவனிக்கப்படவேண்டும். பசுமாடு வைத்துக்கொள்ள ஸௌகர்யமான வீடு வசதியுள்ளவர் இவ்விஷயங்களில் கவனம் செலுத்திக் கறந்த சூட்டோடு தினசரி காலையில் பால் சாப்பிட்டுக்

கொண்டிருந்தால் நல்ல திடகாத்திரத்துடன் தீர்க்காயுள் வாழமுடியும். பிரகிருதியில் பித்தப்பாங்கான சரீரம் உள்ளவர்கட்கு இந்தப்பால் ரஸாயன முறை ஏற்றது. தகுந்த முறைப்படி சுத்தமான பச்சைப்பால் பருக ஸௌகர்யம் இல்லாவிட்டால் காய்ச்சிய பாலைப் பருகுவதும் அடுத்தபடியாக நல்ல பயன் தரக்கூடியதே.

3. மதுரஸாயனம்—தேன் அரைமுதல் ஒரு அவுன்ஸ்வரை தினசரி காலையில் தொடர்ந்து சாப்பிடவும். தேன் ரஸாயனம் பாலர்கட்கும் பிரகிருதியில் கபப்பாங்குள்ள சரீரமுள்ளவர்கட்கும் மிகச் சிறந்தது.

4. கிருதரஸாயனம்—உருகிய நிலையிலுள்ள நெய் கால்முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வரையில் காலையில் குடிக்கவும். நெய் ரஸாயன ஸேவை தனி வாதப்பிரகிருதியான சரீரமுள்ளவர்கட்கும், வாதம் பித்தம் இரு விதப் பாங்கில் உள்ளவர்கட்கும் மிக நல்லது. புத்தி மேதை வளர்ச் சிக்கும் நெய் ரஸாயனம் நன்ருய் உபகாரம் செய்யும்.

5. ஜலமும் பாலும் கலந்து சாப்பிடும் முறை—தனிப்பால் சிலருக்கு முற்றிலும் ஜீர்ணமாவதில்லை. பாலும் ஜலமும் கலந்து உட்கொண் டால் எளிதில் பால் ஜீர்ணமாகும். கறந்த சூடுகூடிய பச்சைப்பாலும் பச்சை ஜலமும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது உத்தமம். கறந்தபால் கொஞ்சம் வெந்நீர் கலந்து சாப்பிடுவது இரண்டாம்தரம். காய்ச்சிய பாலில் வெந்நீர் கலந்தது மூன்ருந்தரம் புஷ்டி விஷயத்தில்.

6 ஜலமும் தேனும் கலந்து சாப்பிடும் முறை—பித்த கபப் பிரகிருதி களான சரீரங்களில் இது அதிகம் நல்லது. ஸாதாரணமாய் தேனும் பச்சை ஜலமும்தான் கலந்து குடிக்கவேண்டும். புஷ்டியும் பலமும் வளரும் பிளட்பிரஷர் அதிகம் உள்ளவர்கட்கு இது நல்லது. பிரஷர் நன்ருகக் குறையும். தேனும் வெந்நீரும் கலந்து சாப்பிடுவது உடல் கொழுப்பைக் குறைத்து அதிகப் பருமனைக் குறைக்க விரும்புவோர் கட்கு நல்லது. தேன் 1 பங்கு ஜலம் 4-8 பங்கு அதாவது தேன் சுமார் $\frac{1}{4}$-1 அவுன்ஸ் ஜலம் 2-8 அவுன்ஸ் அளவில் கலந்து கொள்வது முறை.

7. ஜலமும் நெய்யும் கலந்து சாப்பிடும் முறை—உருக்கின நெய் 1 பங்கு (சுமார் $\frac{1}{4}-\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்) சீதளமான ஜலம் 2-4 அவுன்ஸ் கலந்து சாப்பிடவும். இந்தக்கலவை பித்தத்திலும்-வாத பித்தத்திலும் நல்லது. சில ஸந்தர்ப்பங்களில் சீதஜலத்திற்குப் பதிலாக வெந்நீரா கவும் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

8. பாலும் தேனும் கலந்த முறை—கறந்த சூடு ஆருத பால் 4-12 அவுன்ஸ், தேன் $\frac{1}{4}$-1 அவுன்ஸ் இரண்டையும் கலந்து சாப்பிடவும். கறந்த சூடு ஆருத பால் கிடைக்காவிட்டால் காய்ச்சி ஆறிய பாலில் தேனைக் கலந்து சாப்பிடலாம். மிகச் சூடான பாலில் தேனைக் கலக்கக்

கூடாது. பாலின் குணம் குறைவதுடன் உடலுக்கும் கெடுதலைச் செய்யும். பித்தமும் வாதமும் உடற்பாங்கில் அதிக முள்ளவர்கட்கு இது நல்ல ரஸாயனம்.

9. பாலும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிடும் முறை—கறந்த சூடு தணி யாத பச்சைப்பால் 4 - 8 அவுன்ஸ். உருக்கிய நெய் $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் கலந்து சாப்பிடவும். அல்லது அடுத்தபடியான குணம் உள்ளது காய்ச்சிய பாலுடன் நெய் சேர்த்து ஸேவிப்பது. நெய்யுடன் சேர்க்கும் பால் சிறிது உஷ்ணமாயிருப்பினும் கெடுதல் இல்லை. இந்த முறை – பித்தம் மேலிட்டு, கபம் வாதம் குறைந்துள்ள சரீரப் பாங்கினருக்கு சிலாக்கியம்.

10. தேனும் நெய்யும் கலந்து உட்கொள்ளும் முறை—தேன் $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ், இளக்கிய நெய் $\frac{1}{2}$ - 1 அவுன்ஸ், இரண்டும் கலந்து சாப் பிடவும். முக்கியக் கவனம்—தேனும் நெய்யும் சரி ஸமமான அளவில் கலந்து சாப்பிடக்கூடாது. நெய்யின் அளவில் பாதியளவு தேன் எடுத்துக்கொள்ளுவது ஸம்பிரதாயம். கபமும் பித்தமும் மேலிட்ட சரீரக் கூறு படைத்தவர்கட்கு இந்த நெய் தேன் கலவை நன்மைதரும்.

11. பால் ஜலம் நெய் முக்கலவை—சுமார் பால் 4 - 8 அவுன்ஸ், ஜலம் 2 - 4 அவுன்ஸ், நெய் $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் அளவுகளில் மூன்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கலக்கி சாப்பிடவும். உடற்கூற்றில் வாதமும் கபமும் குறைந்து பித்தம் அதிகமாயிருப்பவர்கட்கு இது சிலாக்யம்.

12. பால் நெய் தேன் முக்கலவை—சுமார் பால் 4 - 8 அவுன்ஸ், நெய் $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ், தேன் $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் மூன்றையும் நன்கு கலந்து குடிக்கவும். வாயு குறைந்து பித்தமும் கபமும் மேலிட்டுள்ள உடற் கூற்றில் இக்கலவை உத்தமம்.

13. பால் ஜலம தேன் முக்கலவை—பால் 4-8 அவுன்ஸ், ஜலம் 2-4 அவுன்ஸ், தேன் $\frac{1}{2}$-1 அவுன்ஸ் மூன்றும் கலந்து உட்கொள்ளவும். பித்த கப சரீரக் கூற்றில் அதிகம் நல்லது.

14. ஜலம் நெய் தேன் முக்கலவை—பானை ஜலம் சுமார் 4 - 8 அவுன்ஸ், இளக்கிய நெய் $\frac{2}{3}$ – $\frac{3}{4}$ அவுன்ஸ், தேன் $\frac{3}{16}$ - $\frac{3}{8}$ அவுன்ஸ் வீதம் மூன்றும் கலந்து சாப்பிடவும். வாத—கப சரீரக் கூற்றில் மிக நல்லது.

15. பால், ஜலம், நெய், தேன் நான்கும் ஒருங்கு சேர்ந்த பிரயோக முறை—பால் 4 - 8 அவுன்ஸ், ஜலம் 2 - 4 அவுன்ஸ், நெய் $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ், தேன் $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ் வீதத்தில் எல்லாவற்றையும் ஒன்ருய் கலந்து சாப்பிடவும்.

குறிப்பு—பால் கறந்த சூட்டில் இருக்கவேண்டும். அல்லது நன்ருய் காய்ச்சி ஆறவைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜலம் சுத்தமான பானையில் வைத்து சீதளமாய் இருக்கவேண்டும். நெய் உருக்கி இளகியதாய் இருக்கவேண்டும். தேனை மற்ற திரவங்கள் சூடாய் இருக்கும்பொழுது பொதுவாக கலக்கக் கூடாது. நெய்யும் தேனும் இரண்டும் மட்டும் கலந்து சாப்பிடும்பொழுது இவை சரிஸமமான அளவில் இருக்கக்கூடாது. பொதுவாய் நெய்யின் பாதி தேன் இருக்க வேண்டும்.

ரஸாயன முறைகளில் இது மிக எளிது. மிக உயர்தர பயன் தருவது. பாலர், தருணர், விருத்தர், கர்ப்பிணிகள் என்றென்றும் தொடர்ந்து ஸேவிக்கக்கூடியது. வயது அதே அளவில் இருப்பது போல் வயதானதாகக் காட்டாமல் காப்பாற்றுவதால் இது ஒரு வயஸ் ஸ்தாபன ரஸாயனமாக விளங்குவது.

★

தலை சுற்றல் - மயக்கம்

தலை சுற்றல் ஏன் வருகிறது? ரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராக உடலில் நேரான ரீதியில் நடைபெறுவதற்கு நாம் உட்கார்ந்தாலும் எழுந்தாலும் படுத்தாலும் ஓடினுலும் மற்ற பல பணிகள் புரிந்தாலும் அந்த அந்த நிலைக்கேற்ப ரத்த ஓட்டத்தில் மாறுதல் சரியாக ஏற்பட்டு நிலைமை சமாளிக்கப்படுவதும், நாம் வேதனையுடன் உணருமளவிற்கு அந்த மாறுதல்கள் புலப்படாதிருத்தலும்தான் அடையாளம் இந்த ரத்த ஓட்ட மாறுதலை பயம், சோகம், அதிர்ச்சி முதலியன அவரவர் தாங்குமளவிற்கு மேற்படும்போது இந்த ஓட்ட மாறுதல் வேதனை தருமளவிற்கு உணரலாம். அதன் விளைவாகத் தலை சுற்றுதலும் மயக்கமும் ஏற்படலாம்.

உணவாகக்கொண்ட பொருள் உண்டவனுக்குப் பொருந்தாதிருக்கலாம். சிலருக்கு கடலை எண்ணெய் ஒத்துக்கொள்ளாது. சிலருக்குத் தேங்காய் எண்ணெய் ஒத்துக்கொள்ளாது. அது சேர்ந்த உணவை ஏதாவதொரு சமயம் சாப்பிட்டாலும் தலை சுற்றுதல் ஏற்படும். நாம் பார்க்க விரும்பாத சில சம்பவங்கள், காட்சிகள், முதலியதைக் காணும்போது ஏற்படும் மனக்கலக்கம் தலைச் சுற்றுதலுக்குக் காரணமாகலாம்.

நாம் இதுவரை நமது உடல் நிலையோ வியாபார நிலையோ உத்யோக நிலையோ சரியாகத்தானிருப்பதாக நம்பி நிற்போம் அது பற்றிய கவலைக்கிடமிருந்திருக்காது. திடீரென உடல் நிலையைச் சோதித்த டாக்டர், நீரில் சர்க்கரை, வயிற்றில் புற்று, பிளட்பிரஷர்

என்ற சங்கதியைத் திடீரென அறிவிக்கக்கூடும். வியாபாரிகள் தம் வியாபாரத்தில் எதிர்பாராத நெருக்கடியைத் திடீரென உணரக் கூடும். இப்படித் திடீரென ஏற்படும் நிலைகளைச் சமாளிக்க உடல் நிலையில் ஏற்படும் மாறுதல், மனோ நிலையில் ஏற்படும் கலக்கம் இவை எந்த அளவு சரீரத்தையோ மனத்தையோ பாதிக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. ஆகவே மனத்தின் திடம், சரீரத்தின் சகிப்பு சக்தி, சூழ்நிலை எல்லாவற்றையும் பொறுத்தே தலை சுற்றுதலையும் மயக்கத்தையும் எடை போடவேண்டும். பொதுவாகத் தலை சுற்றுதல் ஏற்படக் காரணமாகுபவை பின் வருமாறு:—

1. ஜீர்ணத்தில் பித்த மிகுதி.

2. சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத உணவு.

3. எண்ணெய் முதலிய பொருள் ஜீர்ணமாகத் தாமதம்— அல்லது ஜீர்ணமாகாதிருத்தல்.

4. ஈரல் பலக்குறைவு அல்லது செயலிழக்குமளவிற்கு அதில் அழற்சி வீக்கம்.

5. கண், பற்கள், காது முதலிய இந்திரியங்களின் நரம்பு மண்டலத்தில் அதிர்ச்சி - வேக்காளம்.

6. சரீரத்தில் ரத்தக் குறைவு.

7. கடும் மல பந்தம் - அதன் விளைவாக மல சத்து உடலில் ரத்த ஓட்டத்துடன் கலத்தல்.

8. அளவிற்கு மீறிய தூக்க விழிப்பு - அல்லது வேறு நோயால் தூக்கமின்மை. ஓய்வின்மை.

9 ரத்தத்தின் கொதிப்பு - அதன் விளைவாக ரத்தக் குழாய்களில் தடிப்பு.

10. பயம் அதிர்ச்சி சோகம் போன்ற மனக்கலக்கம் விளைவிப்பவை; ரத்த நாற்றம் போன்ற பழக்கமற்ற மணங்களை நுகர்தல்.

11. அதிகம் அயர்வு தரும் வகையில் மருந்து பானம் முதலியவைகளைச் சேவித்தல், நல்ல காற்றுள்ள பிரதேசத்தில் அதிக நேரம் உறங்குதல், சில்லென்றுருக்குமிடங்களில் படுத்தல் முதலியவை.

12 கர்ப்பந்தரித்தல், சங்காதோஷம், ஹிஸ்டிரியா போன்றவை.

13. பேரிரைச்சல், பேரொளி முதலியவைகளைத் திடீரென உணர்தல்.

14. வேறு நோய்கள் உடலில் பற்றியுள்ளதை அறியாதிருந்து அவை கடுமையடைந்து விடுவது.

★

1977 ஆரோக்கியம் - விஷய அகராதி

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada